Rok II. Nr. 4.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

KWIECIEŃ 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
Inseraty po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

e) **Szkodliwe skutki na zdrowie człowieka braku ruchów mięśniowych lub ich nadużycia.**

Ażeby lepiej było można ocenić higieniczne korzyści ruchów mięśniowych na zdrowie człowieka, o których dopiero co mówiliśmy, poznać trzeba koniecznie właściwe granice ich wykonywania, tak co do ich rodzaju, natężenia, jako też ich częstości czyli czasu, w której pozostają one rzeczywiście pożytecznemi czyli higienicznemi ruchami i ćwiczeniami ciała, a po za którą, bywają albo niedostatecznemi, albo co gorsza wręcz przeciwnemi i szkodliwemi zdrowiu.

Ruch mięśniowy dla człowieka jest tak potrzebny i niezbędny, jak pokarm, czyli pożywienie, bez którego zdrowie a nawet i życie, jest niemożebne; ale jak brak pokarmu lub niedostateczna jego ilość, szkodzi zawsze i sprowadza wycieńczenie i choroby, tak i nadużywanie takowego, równie szkodliwe wywołuje skutki i rujnuje zdrowie.

Umiarkowanie czyli droga pośrednia, stanowiąca najwybitniejszą cechę higieny, powinna być też ściśle przestrzeganą i zalecaną, jako jedynie pewna. A zwracamy baczną uwagę na to dla tego tutaj, że ludzie nader często, nawet w najlepszej woli nieszkodzenia ani drugim ani sobie, przez zbytnią tylko gorliwość i zapał do rzeczy, która są w gruncie dobre, potrzebne i pożyteczne, nieznają często granicy w ich używaniu, a nadużywaniem takowych, szkodzą tylko sobie, bo nadużycie nawet dobrego szkodliwe jest zawsze. Fałsz nawet bowiem, jak słusznie powiada Bosuet, jest tylko nadużyciem prawdy.

Jednostronności szczególnie w sprawach dotyczących higieny, unikać winniśmy wszędzie i zawsze, a więc i między gimnastykami równie jak i hydropatami mianowicie własnego chowu między którymi znajdujemy dziś bardzo często takich ich zwolenników, którzy w ruchach mięśniowych i w zimnej wodzie, widzą i pomieszczają całą higienę i całą terapiję, t. j. sztukę utrzymywania zdrowia i leczenia chorób. A takich środków uniwersalnych, niestety ani higiena, ani terapija dotąd jeszcze nie zdobyła i nie posiada.

Ćwiczenia mięśniowe jak widzieliśmy, są zawsze wybornym środkiem higienicznym, a nawet w wielu razach i leczniczym; ale tak w jednym jak i w drugim przypadku, muszą być one koniecznie odpowiednio do wieku, sił, i stanu zdrowia ćwiczących się stosowane.

Z tego cośmy już o korzyściach higienicznych z ćwiczeń mięśniowych wynikających powyżej mówili, powziąć można łatwo pojęcie, jakie mianowicie szkody dla ustroju ludzkiego z braku tych ćwiczeń, lub niedostatecznego tylko ruchu, powstawać mogą i powstają, stanowią one bowiem odwrotną stronę medalu higienicznych korzyści. I tak, jeżeli ruch mięśniowy systematycznie czas jakiś wykonywany, wpływa na rozwój mięśni i wzmożenie się siły fizycznej, jeżeli stawy czyni podatniejsze i więcej ruchliwe, to brak za to ruchu zupełny, lub bardzo ograniczone t. j. niedostateczne oddawanie się jemu, powoduje zawsze nie tylko wycieńczenie mięśni i małą podatność stawów, ale i brak siły i wytrzymałości mięśniowej.

Dalej ruch mięśniowy, jakeśmy widzieli, jest powodem wywiązywania się większej zawsze ilości ciepła w ustroju naszym, gdy brak jego, objawia się przeciwnie

pewnem uczuciem zimna, to jest zniżeniem się ciepłoty ciała.

Jeśli trawienie i odżywianie pod wpływem ćwiczeń cielesnych poprawia się, przyspiesza i czyni energiczniejszem, to przy bezruchu dzieje się odwrotnie, — apetyt ginie, trawienie się utrudnia, a odżywianie coraz to wolnieje. I to samo dzieje się z oddechaniem i krążeniem krwi, t. j, o ile więcej obie te czynności fizyjologiczne, przez ruch mięśniowy przyspieszają się, i stają dokładniejsze i energiczniejsze, o tyle przy małem, niedostatecznem lub zupełnem braku ruchu, wolnieją i słabną w natężeniu, i w dokładności swej fizyjologicznej działalności.

Zmiana ta na gorsze w trawieniu, odżywianiu, oddéchaniu i krążeniu, wywoływana i podtrzymywana brakiem ruchu mięśniowego, pociąga za sobą zawsze jako konieczne następstwo i zmianę w energii i dokładności wydzielania się z ustroju zużytych części. To znaczy, że tak wydzieliny płucowe, skórne, nerkowe, jak i przewodu pokarmowego, przy bezruchu wolnieją i stają się mniej dokładne, jak tego prawidłowy stan zdrowia i siły człowieka wymagają.

Gdy do tych nieprawidłowych objawów w odżywianiu, spowodowanych bezruchem ustroju, dodamy jeszcze silne przekrwienie trzewiów brzusznych i częste i dość znaczne napływy krwi do mózgu, jakie tu także nierzadko się przytrafiają, dziwić się nie możemy bynajmniej, dla czego ludzie zdrowi nawet, i dobrze szczególnie żywiący się, stają się przy braku mięśniowego ruchu, w krótkim już czasie ociężałymi do wszelkiej pracy, tak fizycznej jak i umysłowej, apatycznymi i nudnemi dla siebie i drugich śledziennikami, lub hipokondrykami, ciągle niedomagającymi i uskarzającymi się nieustannie na coś nowego, a wcale i nierzadko cierpiącymi na seryjo i prawdziwie.

Niedostateczne bowiem utlenianie się t. j. palenie się w płucach, przy zwolnionem oddéchaniu, niedokładna przy odżywianiu przeróbku materyj i zmniejszone wydzielanie się z ustroju zużytych części, dawać początek musi różnym chorobliwym przypadłościom, o których mówiliśmy wyżej.

„Człowiek, którego wszystkie czynności organiczne słabną, powiada uczony higienista francuski Prof. Dr. Bouchardat*), nie wydziela regularnie nigdy z ustroju swego wszystkich wyrobów utleniania, które się tu wytwarzają. Wprawdzie związki takie, jak kwas węglowy, mocznik, lub woda, wydzielają się łatwo, ale inne jak śluz i materyje naskórkowe, które się nieregularnie wydzielają, mogą gromadząc się, podlegać niezupełnemu przeobrażeniu w różnych narządach“.

„Po długiem zastanawianiu się nad tą trudną sprawą przyszedłem do przekonania, że w tem zmniejszaniu się, albo powstrzymywaniu się zupełnem tych nierozpuszczalnych wydzielin z ustroju, leży jedna z najważniejszych przyczyn usposabiających ludzi do cierpień zołzowych, (skrofulicznych) gruźliczych, i rakowych, które uważam za zbliżone do siebie przez związek etiologiczny“.

Brak ruchu mięśniowego słowem, uważać można za jedną z najsilniejszych, najcięższych i najwięcej zabójczych przyczyn chorób przewlekłych, które dręczą ludzi“.

Ale nie tylko brak ruchu mięśniowego, tak szkodliwie oddziaływuje na zdrowie człowieka, ale i nadużywanie jego, t. j. zbyteczne wysilenie, lub męczące, długie i często się powtarzające ćwiczenia lub prace, fizyczne, równie szkodzą ustrojowi i wywołują złe w nim w końcu zawsze następstwa. Fizyjologija ruchu, o której powyżej mówiliśmy, tłomaczy nam to jasno, zkąd się one biorą i przy jakich mianowicie okolicznościach powstają.

Wiemy, że każdy ruch fizyczny człowieka, po pewnym czasie słabnie i wywołuje zmęczenie, a słabnięcie to i zmęczenie, powstaje zawsze tem prędzej, im ustrój jest delikatniejszy, muskulatura źle rozwinięta, a ruch czyli ćwiczenia mięśniowe, dokonywane są z większem natężeniem i trwają dłużej. O tem wie każdy z własnego doświadczenia. Nawet człowiek zdrów zupełnie, i silnie mięśniowo rozwinięty, męczy się tem prędzej, im silniejsze odbywa ruchy lub ćwiczy się dłużéj, albowiem jak widzieliśmy ruch zawsze zużywa człowieka, a wyczerpując działalność tak mięśni jak i kierujących niemi nerwów, potrzebuje koniecznie od czasu do czasu pewnych przestanków czyli wypoczynku, dla nabrania wyczerpniętych sił i dokonania odnowy.

Nadto jak działalność nerwowa, czyli pobudki ruchowe w człowieku są ograniczone, tak i ograniczona jest także i siła, t.j. kurczliwość i wytrzymałość mięśni, i ścięgien samych; ruch przeto czyli jego wysilenie, także tylko do pewnej granicy bez szkody dla ustroju dokonywany być może. Po za tą granicą zaś, wszelkie ruchy mięśniowe nie korzyści, ale przeciwnie — ujemne tylko skutki człowiekowi nieść muszą. I złe te następstwa raz są ogólne t. j. odnoszą się do ogólnego stanu zdrowia człowieka, sprowadzając osłabienie i wycieńczenie całego ustroju, a drugi raz — czysto miejscowe pośrednie lub bezpośrednie.

Ogólne skutki nadużycia ruchów mięśniowych, czyli tak zwane wysilenia nadmierne szczególnie gdy im się czas dłuższy oddajemy, są osłabienie, zmęczenie, chudnięcie i niedokrewność z całym szeregiem towarzyszących tu zwykle wycieńczeniu takiemu objawów. Co się tłómaczy tem, że rozchód w takim ustroju nękanym nadmierną pracą, jest większy jak przychód, za czem naturalnie iść musi koniecznie, upadek sił i wycieńczenie fizyczne, które jak wiemy, bywa najczęściej początkiem, a raczej tłem, na którem łatwo przyjmują się i rozwijają później inne cierpienia i choroby.

Długie i uciążliwe marsze wojenne, z małym odbywane wypoczynkiem, całodzienne ciężkie prace fizyczne rękodzielników, i inne tym podobne fizyczne wysilenia, jak nas doświadczenia codzienne pouczają, przyczyniają się nader wiele, obok innych niehigienicznych warunków, do zwiększenia liczby śmiertelności i chorobliwości między rękodzielnikami, t. j. ludzmi najwięcej siłą swą fizyczną pracującymi.

W rękodzielniach więc gdzie zdrowie robotników bywa jak należy szanowane, tam oprócz dbałości o wszystkie inne warunki higieniczne, oznaczone bywają ściśle godziny pracy i wypoczynku a pokarmy dają się im pożywne i w odpowiedniej ilości, tym bowiem tylko sposobem, złe skutki nadmiernego wysilenia fizycznego, znosić lub zmniejszać przynajmniej można.

---

*) Traité d'Hygiene publique et prevée basee sur etiologie 1881. Paris St. 491.

Do ogólnych następstw z nadmiernego wysilenia mięśniowego powstających, należy oprócz wycieńczenia i niedokrewności, także i pewien rodzaj niemocy podobny do porażenia, co mianoowicie od wpływu ruchu na układ nerwowy szczególnie zależy, a ktory to objaw bardzo często poprzedza przykry ból, wzdłuż stosu pacierzowego, jako też w górnych i dolnych kończynach, czego każdy z nas w małem stopniu po silnem umęczeniu się fizyczną pracą, nieraz już może doświadczył.

Do złych t. z. miejscowych skutków wysileń fizycznych; t. j. takich, które tylko w pewnym narządzie albo w pewnem miejscu się objawiają i występują, należą następujące, a mianowicie:

a) Rozrost serca, który rozwija się stopniowo ze zbyt silnych i częstych uderzeń serca, jakie zwykle miewa miejsce przy nadmiernych wysileniach fizycznych t. j. silnych ruchach mięśniowych.

Ruch umiarkowany, przerywany odpoczynkami, pobudza jak widzieliśmy czynność krążenia t. j. serca i sprzyja odżywianiu ustroju, ale zbyteczny szkodzi zawsze.

Rozrost, czyli przerost serca wywołuje w następstwie zawsze bicia jego częste, a nawet i wady tegoż; jak niedomykalność zastawek z których znów inne powstają chorobliwe objawy.

b) Nadmierne rozszerzenie płuc z trudnem oddéchaniem, co powszechnie w pospólstwie „zerwaniem piersi“ albo dychawicą zowią.

Wpływ ten wysileń mięśniowych na płuca tem się tłomaczy, że człowiek natężając się przy pracy zbytecznie, napełniwszy powietrzem płuca, powstrzymuje chwilowo oddéchanie aby w unieruchomionej tym sposobem przeponie piersiowej, znaleść dla się punkt oparcia. Skutkiem czego przy takich wysileniach, uczuwa się zawsze ból w klatce piersiowej. Otóż parcie to powietrza zawartego w oskrzelach i w pęcherzykach płucowych, wywołuje tu często bardzo złe dla zdrowia następstwa, jak trudne oddéchanie.

c) Przepukliny szczególnie pachwinowe bywają również częstem następstwem wysileń mięśniowych, a to skutkiem silnego parcia na kiszki w jamie brzusznej się znajdujące, jakie wywiera na nie przepona piersiowa i kurczące się mięśnie brzuszne. Raz wytworzone przepukliny przez wszelkie wysilenia fizyczne, zwiększają się stopniowo, a mogą się niekiedy i kończyć źle — pęknięciem.

Podobnie jak przepukliny przez nadmierne wysilenia fizyczne, mogą się także niekiedy wytwarzać i tak zwane:

c) Tętniaki czyli anewryzmy większych naczyń, które zawsze stanowią kalectwo, wymagające wielkiej na całe późniejsze życie baczności, szczególnie na wszelkie wysilenia fizyczne. Śmierć tu bowiem często powstaje gwałtownie skutkiem ich pęknięcia.

Nadużycie ruchu nie tyle odnoszące się do wielkiego napięcia się mięśni, ile do długiego nużącego i bez odpoczynku wykonywania go, powoduje bardzo często jak to widzimy u rzemieślników:

d) Zapalenie pochewek stawomaźnych ściągniętych, szczególnie mięśni zewnętrznych, które powstają skutkiem ich tarcia się ciągłego przy powtarzającym się bezustannie jednym zawodowym ruchu.

e) Przerwanie się mięśni całkowite albo tylko częściowe, wydarza się także niekiedy choć rzadko, przy wielkich wysileniach, jak to miewa n. p. miejsce przy podnoszeniu wielkich ciężarów z ziemi. Losowi takiemu ulegają najczęściej jak doświadczenie przynajmniej poucza, mięśnie lędźwiowe i dwugłowe.

f) Przerwanie się ścięgna wydarza się także czasem, przy kurczeniu się mięśni dowolnem, ale nadzwyczaj gwałtownem.

g) Złamanie kości przytrafia się tu równie, jako skutek zbyt silnych i energicznych ruchów t. j. kurczenia się mięśni. Kości obojczykowe mianowicie podlegają temu najczęściej.

Oprócz tych przypadłości powstających z wysileń mięśniowych długo trwających, bywają jeszcze jako objawy patologiczne kurcze zawodowe, jak pisarski, telegrafistów, skrzypków i t. p.; dalej tak zwane nadwichnienia zawodowe, biorące swój początek z wydłużenia wiązadeł stawowych, jak palcy rąk, kolana i innych stawów.

Nie zapuszczając się w dalszy opis innych jeszcze objawów i zboczeń chorobowych, wynikających z nadmiernych wysileń mięśniowych, poprzestaniemy na przytoczonych powyżej tu przykładach, jako najczęściej się przytrafiających, a więc tem samem już i mniej więcej znanych ogółowi; a sądzimy, że i te wystarczyć powinny dla upamiętania się tych mianowicie, którzy w pracy i w ruchach mięśniowych, niechcą uznawać granicy, po za którą nie zdrowie i rozwój mięśniowy ustroju wzmaga się i rozwija, ale przeciwnie, powstaje wycieńczenie, brak sił a często i inne jeszcze przypadłości chorobowe.

(D. c. n.)

Zarys metody nauki ćwiczeń wolnych miejscowych

przez

Antoniego Durskiego.

I. Zasób ćwiczeń dla poszczególnych rodzajów gimnastyki.

W zarysie systemu ćwiczeń wolnych miejscowych przytoczyliśmy zasób ćwiczeń, dotyczący gimnastyki zdrowotno-racyjonalnej, a mianowicie gimnastyki męskiej, jako najszerszy zakres mającej. Jakkolwiek wspominaliśmy już w ogólnym rozkładzie zasobu ćwiczeń, wynikłych ze systemu i konieczności zastosowania tychże do poszczególnych rodzajów gimnastyki, zachodzi przecie i tu potrzeba także, określenia granic ćwiczeń, mających być zastosowanymi do poszczególnych rodzajów gimnastyki.

W szczegółowy rozbiór powyższego założenia nie możemy się zapuszczać, rzecz ta bowiem wchodzi w zakres specyjalnych planów naukowych, dla szkół publicznych, przez władze szkolne wydawanych. Przytoczymy jednak w przybliżeniu tylko zasób ćwiczeń dla gimnastyki męzkiej i dla żeńskiej, jako najbardziej się różniący.

Zasób ćwiczeń wolnych miejscowych, czerpany ze systemu, nadaje się tak dla gimnastyki towarzyskiej jak i szkolnej męskiej, — z małemi zaś odmianami — i dla gimnastyki żeńskiej w następujący zasób:

*

Z postaw: postawa zasadna, skrzyżna i wykroczna.

Z ćwiczeń ramion: podnoszenie-opuszczanie; zginanie i prostowanie (nie „rzuty"); wywijanie; krążenie; skład i rozkład; krzyżowanie; wytrzymywanie.

Z ćwiczeń tułowia: wszystkie grupy.

Z ćwiczeń nóg: podnoszenie-opuszczanie li tylko nóg wyprostowanych, a to o tyle, by palcami stóp można było lekko dotykać się ziemi; z grupy kroków, tylko: wykroki i zakroki i uginanie jednej nogi wykraczającej lub postawnej; obroty, chody, biegi, podskoki jedynie w wyż wymienionych postawach.

Z powyższego łatwo ułożyć może nauczyciel odpowiednie grupy kombinacyjne, jakoteż ćwiczenia podwójne i potrójne.

II. Wypracowanie lekcyjne.

Powyższe wypracowanie wymaga nie małej i starannej pracy w celu należytego przygotowania się do przeprowadzenia nauki. Wymogi, wypracowania lekcji najwybitniejsze, są następujące: *a*) oznaczenie osnowy (treści), *b*) oznaczenie pierwotnej postawy, *c*) oznaczenie taktu i rytmu, *d*) oznaczenie sposobu w jaki osnowa ma być przeprowadzoną.

1. Osnowa.

Pod osnową rozumiemy oznaczenie pewnej grupy ćwiczeń wolnych, którą z ćwiczącymi się na lekcyi przerobić zamyślamy. Jest to zasadnicza a przewodnia myśl, wedle której dla każdej lekcyi ćwiczeń wolnych, obieramy materyjał ćwiczebny, to znaczy, nauczyciel musi być świadom tego, co ma na lekcyi przerabiać, a zarazem musi prowadzić przegląd, co już przerobił, a co mu jeszcze do przerobienia pozostaje, by uniknął jednostronności, na samą pamięć bowiem spuszczać się tu nie może.

Osnowę czerpie nauczyciel z przepisanego planu naukowego, a zarazem musi ją stosować do stopnia wykształcenia ćwiczących się.

Przy układaniu planu dla wypracowań lekcyjnych, musi nauczyciel zważać koniecznie *a*) na logiczne stopniowanie, *b*) na wyczerpanie zasobu ćwiczebnego, podanego w planie naukowym; a w końcu *c*) na urozmaicenie t. z. by osnowy, mające tę samą cechę nie powtarzały się ciągle.

2. Postawa pierwotna.

Postawę, z której co do położenia ramion, tułowia i nóg, na początku każdego ćwiczenia wychodzimy, a do której w końcu ćwiczenia wracamy znowu, zowiemy pierwotną.

Zwyczajnie przy ćwiczeniach wolnych używamy jako pierwotnej postawy, postawę zasadną, ze zwisłemi ramionami, lecz zarówno wszystkie inne postawy z rozmaitemi położeniami ramion, możemy równie uważać jako pierwotne.

Niektóre grupy ćwiczeń wymagają wprost innej postawy, jak zasadnej, inne znowu nabierają przez to większej doniosłości, jak n. p. naginania tułowia wprzód i wstecz, wykonywamy udatniej w postawach wykrocznych, gdy zwroty i naginania tułowia w bok, w postawie rozkrocznej i t. p.

Często też te same ćwiczenie nabiera zupełnie innej cechy, gdy je z innej postawy wykonywamy, zwłaszcza przy ćwiczeniach nóg.

3. Takt i rytm.

Każde ćwiczenie składa się z pewnej liczby pojedyńczych ruchów (elementów), liczba tychże daje nam ilość taktów, w której ćwiczenie może być wykonane. Ponieważ każdy pojedyńczy ruch, wymaga dłuższego lub krótszego czasu, dla swego wykonania, użyta przeto długość czasu daje nam rytm.

A) Co do taktu t. j. liczby ruchów wykonywanych, rozróżniamy następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia jednotaktowe. Należą tu wszystkie ćwiczenia proste z grupy podskoków.

2. Ćwiczenia dwutaktowe t. z. że w drugim takcie wracamy do postawy pierwotnej, n. p.:

1. Podnieś ramiona wprzód! 2. Opuść!
2. Rzuć „ wpion! 2. Skurcz!
3. Nagnij tułów wprzód! 2. Prostuj! i t. p.

3. Ćwiczenia trzytaktowe t. z. powrót do postawy pierwotnej, dopiero w trzecim takcie. n. p.:

1. Podnieś ramiona wprzód! 2. podnieś w pion! opuść!
1. Rzuć ramiona w pion! 2. rozłóż w bok! 3. skurcz!
1. Wykrok lewą nogą. 2. zakrok lewą. 3. postawa zasadna.
1. Postawa skrzyżna w lewo (podskokiem). 2. Postawa skrzyżna w prawo. 3. Postawa zasadna.

4. Ćwiczenia czterotaktowe t. z. powrót do postawy pierwotnej w czwartym takcie, lub też w drugim i czwartym n. p.:

1. Podnieś ramiona wprzód. 2. Rozłóż w bok. 3. Podnieś w pion. 4. Opuść.
1. Nagnij tułów w lewo. 2. Prostuj. 3. Nagnij tułów w prawo. 4. Prostuj.
1. Podnieś lewą nogę w przód. 2. Opuść. 3. Podnieś prawą. 4. Opuść.
1. Wypad lewą w przód. 2. Postawa. 3. Wypad prawą wprzód. 4. Postawa.

5. Ćwiczenia sześciotaktowe, powrót do postawy pierwotnej na 3 i 6 takt; lub na 2, 4 i 6 takt; lub aż na 6 takt.

1. Podnieś lewą nogę w przód. 2. Podnieś w bok. 3. Opuść.
4. Podnieś prawą nogę w przód. 5. Podnieś w bok. 6. Opuść.

Ćwiczenia te najczęściej rozwijają się z ćwiczeń trzytaktowych lub dwutaktowych gdy je z sobą łączymy.

6. Ćwiczenia ośmiotaktowe, powrót do postawy pierwotnej na 4 i 8 takt lub na 2, 4, 6 i 8 takt. lub w końcu na 8 takt, równie przeważnie przez łączenie ćwiczeń dwu- lub czterotaktowych powstają.

Jasną jest rzeczą, że możemy wykonywać jeszcze i innotaktowe ćwiczenia, jak powyższe, lecz takowe są już o wiele trudniejsze i służą raczej do ćwiczeń popisowych jak n. p. pięciotaktowe, powrót na 2 i 5 lub na 5 takt; siedmiotaktowe, powrót na 2, 4 i 7 lub na 4 i 7 takt i t. p.

B) Co do rytmu, czyli trwania pojedyńczych taktów, to łatwo jest wyrozumieć, że nie każdy ruch potrzebuje jednakowego czasu do swego wykonania, a zarazem, że i od nauczyciela zależy, jakiego czasu do wykonania pewnego ruchu użyć zechce. Wystarczającem będzie, jeśli rozróżnimy *a*) takt szybki ($\smile = 1/2$ sekundzie) *b*) zwyczajny ($— = 1$ sek.) *c*) powolny ($=\!=$ najmniej 2 sek).

N. p. zmiana rytmu w podskokach:

1. Podskok poniż. 2. Podskok powyż = rytm ⏑ —
1. Podskok poniż. 2. poniż. 3. powyż = rytm ⏑ ⏑ —
1. Podnieś ramiona w przód. 2. Skurcz. 3. Opuść = rytm — ⏑ ⏑
1. Podnieś ramiona w bok. 2. okrąg boczny dołem. 3. Opuść = rytm — = —

Z powyższego wynika konieczność oznaczenia taktu i rytmu w wypracowaniu lekcyi ćwiczeń wolnych.

W końcu nadmieniamy, że ćwiczenia, „wytrzymania" już z cechy swej, muszą być, co najmniej dwutaktowe, a zwyczajnie używamy 4 lub 8 taktów, które zwykle ozdabiamy ruchami pomocnemi.

Ruchy pomocne w „wytrzymaniach" ramion:

a) zwracanie ramion (7 grupa ćwiczeń prostych ramion),
b) uginanie pięści, *α)* w górę - w dół, *β)* zewnątrz - do środka, są to ruchy ręki w przegubie przyręcznym.
c) krążenie pięści — ruch ręki okrężny w przegubie przyręcznym.
d) ruch wachlowy ramion t. j. nader drobne wywijanie *α)* w górę, w dół, *β)* w przód i wstecz, *γ)* w prawo, w lewo.
e) ruch wąsko-okrężny ramion t. j. ramię krążąc opisuje próżny stożek.

Analogicznie zupełnie są ruchy pomocne w „wytrzymaniu" nogi:

a) zwracanie (9 grupa ćwiczeń prostych nóg).
b) uginanie i *c)* krążenie stopy: ruchy w przegubie stopowym.
d) ruch wachlowy i wąsko-okrężny nogi wyprostowanej.

4. Oznaczenie sposobów.

Wypracowanie lekcyjne danej osnowy stawia jeszcze następujące wymogi:

a) Ćwiczenia winny być dla ćwiczących zrozumiałe i do wykonania możliwe.
b) Ćwiczenia winny być dla nauczyciela łatwe do spamiętania (na podstawie analogii), ponieważ on je musi prowadzić z pamięci, a nie z pisemnego wypracowania.
c) Przynajmniej w głównych zarysach winna być dana osnowa wyczerpaną na lekcyi, a w razie gdyby takowa nie była wystarczającą, używa się jako uzupełnienia ćwiczeń (cechą swą) pokrewnych.
d) Ćwiczenia winny być w takiej ilości ułożone, by wypełniły czas poświęcony ćwiczeniom wolnym.
e) Ćwiczenia winny tworzyć pewną ukończoną całość t. z. jeśli się wykonywa jakie ćwiczenie na lewo, winno się też je wykonać i w prawo i t. p.
f) W końcu musi nauczyciel uważać i na wymogi estetyczne t. z. by ćwiczenia były piękne i dla oka przyjemne.

Prócz tego musi jeszcze nauczyciel oznaczyć:

A) Rozłożenie osnowy t, z. w jakim porządku ma przeprowadzać ćwiczenia proste, ćwiczenia podwójne lub potrójne. Przykład nas tu lepiej pojaśni. Za osnowę niech nam służy ćwiczenie potrójne. Trzymając się logicznego rozkładu, otrzymamy:

1. ćwiczenia proste [α) ćw. ramion, β) tułowia γ) nóg.]
2. „ podwójne [α) ćwicz. ramion i tułowia, β) ćw. tułowia i nóg, γ) ćw. ramion i nóg.]
3. ćwiczenia potrójne (ćw. ramion, tułowia i nóg łącznie).

Możemy atoli trzymać się tu krótszego jeszcze rozkładu:

1, Ćwiczenia podwójne, 2. Ćwiczenia potrójne, lub w końcu możemy od razu przystąpić do ćwiczeń potrójnych.

B) Postawę pierwotną, a zarazem i zmianę tejże, gdy nauczyciel inną postawę (jako punkt wyjścia) obiera.

C) Ilość taktów a zarazem i rytm. Im krótszy takt, tem lepszy, a rzadko kiedy winno się używać ćwiczeń więcej niż ośmiotaktowych, z przyczyny, że nużą one pamięć. Nauczyciel winien się starać, o ile możności, by podczas lekcyi takt ćwiczeń się nie zmieniał.

D) Ile razy ćwiczenie ma być powtórzone? Najmniej 5, a najwyżej 15 (wyjątkowo 20) razy.

E) Przy ćwiczeniach prostych ramion, musi nauczyciel oznaczyć, jakie ruchy mają być wykonane, mianowicie: czy

1. Ruchy jednostronne t. z. że ćwiczenie dane wykonywamy wprzód jednem ramieniem, pctem drugiem, n. p.

1. Rzuć lewe ramię w przód. 2. Opuść. 3. Ponieś prawe. 4. Opuść.

1. Rzuć lewe ramię w pion. 2. Skurcz. 3. Rzuć prawe. 4. Skurcz; czy

2. ruchy równostronne t. z. że ćwiczenie dane wykonywamy oboma ramionami w równem położeniu n. p.:

1. Podnieś ramiona w poziom w przód. 2. Opuść.

1. Rzuć ramiona wstecz. 2. Skurcz; czy

3. Ruchy różnostronne t. z. że ćwiczenie dane wykonywamy oboma ramionami ale w różnych położeniach n. p,:

1. Podnieś lewe ramię w przód w poziom, prawe w pion. 2. Opuść.

3. Podnieś prawe ramię w przód w poziom, lewe w pion. 4. Opuść.

1. Rzuć lewe ramię w dół, prawe w bok poziom 2. Skurcz.

3. Rzuć prawe ramię w dół, lewe w bok poziom. 4. Skurcz.

F) Przy ćwiczeniach ramionami musi nauczyciel zważać koniecznie (szczególniej przy ćwiczeniach ciążkami) na położenie ręki, w jakiem takowe mają być wykonywane, albowiem położenie ręki wpływa wiele na odmianę ćwiczeń samych. Rozróżniamy cztery główne położenia ręki (czyli pięści); a to wedle tego, która część ręki jest ku górze zwróconą:

1. Położenie łokciowe, jeśli mały palec jest ku górze zwróconym.

2. Położenie grzbietne, jeśli grzbiet ręki jest ku górze zwróconym.

3. Położenie promieniowe, jeźli wielki palec jest ku górze zwróconym.

4. Położenie dłoniowe jeźli dłoń ręki jest ku górze zwróconą.

(D. c. n.)

Piśmiennictwo gimnastyczne chorwackie

skreślil

Franciszek Hochmann

nauczyciel gimnastyki w Zagrzebiu.

(Dokończenie.)

Drugie dziełko: „Tjelovježba u pučkoj školi", które tenże autor w tymże roku wydał, niewypadło też o wiele szczęśliwiej. Chciał wydać układ metodyczny dla nauczycieli szkół ludowych, a zabrnął w system. We wstępie pisze pokrótce o rozwoju gimnastyki, i przechodzi do samej rzeczy trzymając się rozkładu ćwiczeń wedle dr. Tyrsza. Lecz to jedynie w głównych tylko punktach, w innych bowiem trzyma się Cliasa i Spiessa. Dziwnem jest to, że skreśla ćwiczenia wolne jako czynność pojedyńczych członków, a ćwiczenia rzędowe, jako ćwiczenia wolne. Kończy kilkoma gimnastycznemi grami i rysunkiem greckiego gimnazium.

Roku 1878 otrzymawszy rozporządzenie od władzy, bym ludowych nauczycieli zagrzebskich uczył gimnastyki wydałem podręcznik, według którego miałyby się ćwiczenia owe w szkołach ludowych odbywać. Tytuł jego: „Rukovodnik za tjelovježbu u pučkoj školi. Jest to zupełne przedstawienie ćwiczeń stosowanych dla szkół ludowych metodycznie na klasy i miesiące rozdzielonych. Ma ono wartość tylko lokalną, bo ćwiczenia nie są opisane. Dopiero w połączeniu z czasopismem „Sokoł", któreśmy wraz z Hajdenakiem łącznie tegoż roku wydawali, nabiera wartości, zwłaszcza dla nauczycieli szkół ludowych, którzy na powtarzające kursa gimnastyczne, urządzane dla nich przez rząd uczęszczali. Czasopismo „Sokol" po rocznem istnieniu upadło dla braku funduszów. Pomimo, że dostarczało wiele ciekawych artykułów, życiorysów, opisów, ćwiczeń dla 4 klasowych szkół ludowych, krytykę dzieł gimnastycznych itp. nie mogło sobie zdobyć dostatecznej liczby prenumeratorów. Główną jednak zasługą jego było, że zwróciło uwagę władz tamtejszych na gimnastykę, częstokroć tylko na papierze istniejącą i niejako zmusiło je w tym kierunku do działania.

Równocześnie ze „Sokołem" wydał Hajdenak broszurkę: „Djetinje sigre za mladeč' obojega spola." Broszurka ta byłaby bardzo nauczycielom na rękę, którzy niemieli żadnego wyboru w grach dziecięcych, gdyby był autor więcej baczył na wymogi szkoły, tymczasem opisał gry które w szkole nie dadzą się wcale przeprowadzać z powodu braku miejsca i wielkiej liczby uczniów. Drugiego błędu dopuścił się w tem, że bardzo mało się starał o gry ludowe, a trzymał się wyłącznie niemieckich, które duchowi narodowemu nie odpowiadają. Opisał też 7 gier, które się przy śpiewię odbywają, ale są dla młodzieży za trudne.

Ostatniem w końcu dziełem na polu gimnastycznem jest: „Gimnastika za učitelje pučkich učiona i učitelyske pripravnike." Dzieło całe jest podzielone na 4 części. W pierwszej części opisuje autor rozwój i znaczenie gimnastyki ze stanowiska pedagogicznego. Ta część jest nader dokładnie opracowaną i poleciłbym każdemu kto się trudni gimnastyką, przeczytać takowe. Mimo niektórych braków niełatwo dających się wypełnić w dziełku tem jest ono dotychczas najlepszem kierownikiem w zakresie dzieł w tejże sprawie wydanych.

W drugiej części są skreślone ćwiczenia wolne i rzędowe. Te są dosyć obszernie i dobrze podane, tylko rozkład ich jest poniekąd niezupełnie jasny i nie całkiem logiczny. Tak np. pisze autor o niektórych postawach pod nagłówkiem ćwiczeń wolnych, o innych pod nagłówkiem ćwiczeń rzędowych, a pomiędzy niemi i takie postawy, które w ogóle z ksiąg powinny być wykreślone, jak *np.*: „obrácený kontni postoj" (palce stóp do siebie, pięty od siebie).

Trzecia część podaje ćwiczenia przyrządowe, z których przytacza skok, porączki, drążek, kładki, i ćwiczenia laskami. Ćwiczenia te są podzielone na dwa stopnie, i to częstokroć zupełnie niepraktycznie, bowiem niektóre z ćwiczeń tych pierwszego stopnia, są o wiele trudniejsze od ćwiczeń drugiego stopnia, niektóre zaś nie powinny być wcale w szkołach ludowych używane (tak na porączkach: kołowrot w zawieszeniu na udach, stanie na karku, rozkroczka z porączek itp.). Kładkę zaleca też w miejsce konia, co rzeczywiście jest bardzo dobre dla szkół ludowych, tylko że tu znowu są przytoczone ćwiczenia nieco za trudne (rozkroczka, przerzut skosny z oporem o bark).

Czwarta część obejmuje 7 gier.

Tyle o pojedyńczych częściach. Co się zaś tyczy całości i celu, dla którego dziełko to zostało ułożonem, sądzę, że nauczycielom, dla których książka ta została napisaną, a z których zaledwie osma część ma jakie takie wyobrażenie o gimnastyce, powinno się podać szczegółowy program, jak mają postępować przy nauczaniu, i jakie ćwiczenia mają wybierać dla pojedyńczych klas. Dla kandydatów nauczycielskich mianowicie, trzeba było się ściślej trzymać planu jaki dla seminaryów wydano. Mimo jednak tych niedostatków tu wytkniętych, dziełko to jest dobrym podręcznikiem, i może się zaliczyć do najlepszych, jakie w literaturze chorwackiej o gimnastyce traktują. *(Sokol 1881).*

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ".

W ubiegłem półroczu szkolnem pobierało naukę gimnastyki w Towarzystwie gimnastycznem „Sokół", łącznie 731 uczniów z czterech gimnazyjów i ze szkoły przemysłowej, w 15-tu godzinach tygodniowo.

Ćwiczenia odbywały się wedle poprzednio ułożonego planu w 38 zastępach, które prowadziło 3 nauczycieli i 2 kandydatów na nauczycieli gimnastyki.

W obecnem półroczu zglosiła się tak znaczna liczba uczniów na naukę gimnastyki, że dla braku miejsca nie mogliśmy wszystkich nowo wstępujących przyjąć. Potrzeba rychłego wybudowania obszernej sali gimnastycznej, z każdym dniem dotkliwiej czuć się nam daje.

Ćwiczenia członków odbywały się jak dotąd codziennie, od 7. do 8. godziny wieczorem, z wyjątkiem niedzieli i dni świątecznych.

W miesiącu styczniu b. r. korzystało z nauki gimnastyki 80 członków, zaś w miesiącu lutym 83, którzy podzieleni zostali na 7 oddziałów wedle stopni siły.

W ostatnich dwóch miesiącach przystąpiło do Towarzystwa 13 członków zwyczajnych.

Dla nowo wstępujących członków zwyczajnych i oddziałów słabszych, przeznaczyliśmy na naukę gimnastyki wtorki, czwartki i soboty i wedle tego zastosowano ułożony i plan nauki.

Nauka gimnastyki teoretyczno-praktyczna dla chcących się kształcić na nauczycieli gimnastyki, odbywa się w dwóch godzinach tygodniowo, na którą uczęszcza 10 kandydatów.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ pracuje od 14 lat nad poprawą fizycznego wychowania młodzieży. Rok rocznie do tysiąca uczniów i kilkuset członków czerpie w niem siły fizyczne i znachodzi niejako rozrywkę po całodziennej wytężającej pracy.

Nie myślimy podnosić tu zasług, jakie Towarzystwo około fizycznego wychowania młodzieży już położyło, pozostawiamy to bowiem ocenieniu światłej publiczności; zwracamy jednak uwagę na inne kraje, w których każda mieścina a nawet prawie każda wioska, ma swą własną salę gimnastyczną. U nas się dzieje przeciwnie.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ jest jedyną instytucyją na całą Polskę, a mimo 14-letnich zabiegów nie ma jeszcze dotąd własnej sali gimnastycznej. Walcząc ciągle ze środkami materyjalnemi, musi mieścić się w wilgotnej, ciasnej i zupełnie dla gimnastyki nie odpowiedniej sali, za którą stosunkowo bardzo wygórowany czynsz opłaca, gdyż w całym Lwowie nie ma sali na ten cel przydatnej, a sala w której obecnie odbywają się ćwiczenia, znajduje się w takim stanie, że długo w niej pozostać jest nie podobna, bo wtedy cel jaki Towarzystwo sobie wytknęło, zostałby na długi czas w zawieszeniu, jeżeli nie na zawsze może.

Uwzględniając te warunki, Prześwietna Reprezentancyja miejska darowała nam odpowiedni grunt na budowę zakładu gimnastycznego, lecz fundusze na tę budowę jakie Towarzystwo z wielkiem wysileniem po tylu latach uzbierało, są jeszcze nie wystarczające. A gdy w bieżącym roku zmuszeni jesteśmy rozpocząć budowę własnego zakładu gimnastycznego, przeto odzywamy się i teraz do patryjotycznego uczucia wszystkich tych Obywateli kraju, którym dobro młodego pokolenia leży na sercu, aby instytucyję tę bądź moralnie, bądź materyjalnie wspierać zechcieli, przystępując licznie do Towarzystwa.

Wpisowe wynosi tylko dwa złr. wkładka roczna trzy złr., nie kładąc tamy dobroczynności.

Pieniądze przysyłać można pod adresem „Towarzystwo gimnastyczne Sokół“ we Lwowie pod l. 7 przy ulicy Kurkowej, na które potwierdzenie z odbioru i statut odwrotną pocztą odsyłamy.

Dyrekcyja.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Z Bukaresztu. Tamtejsze niemieckie Towarzystwo gimnastyczne obchodziło 4. grudnia 1881 roku uroczyście otwarcie nowego gmachu gimnastycznego, odpowiadającego wszelkim wymogom techniki i wygody.

Z Belgii. Czternasta uroczystość belgijskiego Związku Gimnastycznego Towarzystwa odbyła, się na dniu 23, 24. i 25. lipca 1881 roku. W ogóle Belgijczycy urządzają często podobne uroczystości, co im nie trudno przychodzi, jeżeli zważymy, że pieniężne wydatki pokrywa zawsze miasto, w którem podobna uroczystość się odbywa. Uroczystość miała miejsce w mieście Lüttich, na którą zjechało się przeszło 600 uczestników i deputacyje Towarzystw gimnastycznych francuzkich i niemieckich. Zgromadzonych na boisku gimnastycznem powitał prezydent miasta, poczem przystąpiono do ćwiczeń. W ćwiczeniach wspolnych brało udział około 550 uczestników. Za pomocą pochodu ozdobnego zarządzono ustawienie do ćwiczeń wolnych, które były najprzód przerabiane. Dalej nastąpiły ćwiczenia zastępami na przyrządach, a każdy zastęp wykonywał ćwiczenia dowolne. W ćwiczeniach tych odznaczyli się członkowie Towarzystwa Gimnastycznego z Antwerpii na porączkach, członkowie Towarzystwa gimnastycznego z Brukselli na drążku, członkowie Towarzystwa gimnastycznego z Gent w wolnym skoku, a członkowie Towarzystwa gimnastycznego z Hodimont na kółkach.

W ogóle belgijscy gimnastycy ćwiczą się z upodobaniem w huśtaniu na kółkach, a w podporze ugiętym na porączkach. Zarówno ulubionemi są tu i ćwiczenia z maczugami.

Po dwukrotnej zmianie przyrządów, wykonywały pojedyńczo Towarzystwa gimnastyczne ćwiczenia rzędowe wolne, laskami, maczugami i strzelbami.

Uroczystość zakończył wspólny obiad.

Belgija. Nr. 10 i 11 czasopisma: „Gymnastique scolaire“ (w Brukseli) zdaje bardzo obszerną sprawę z 4-go walnego zgromadzenia związku: „Propagateurs de la Gymnastique scolaire“ (Popieraczy gimnastyki szkolnej). Związek powyższy liczy 72 honorowych i 1550 zwyczajnych członków. Zgromadzenie wyraziło swą podziękę, że ministerstwo oświaty otworzyło na nowo osobne kursa dla kandydatów na nauczycieli i nauczycielek gimnastyki, a zarówno, że zamianowało jeneralnym inspektorem, zwłaszcza nauki gimnastyki w seminaryjach nauczycielskich i w szkołach średnich, majora Docx około sprawy gimnastycznej wielce zasłużonego.

— **Z Gent w Belgii.** Międzynarodowe zawody w ćwiczeniach gimnastycznych odbyły się w mieście Gent na dniu 4. i 5. września 1881 roku. Towarzystwo gimnastyczne „Société libre“ z Brukselli otrzymało za piękne wykonanie ćwiczeń wolnych pierwszą nagrodę, jako też i nagrodę wyznaczoną od króla. Poczem nastąpiły zawody między zastępami i jednostkami, a odznaczeni otrzymali pamiątkowe medale złote i srebrne.

Budapeszt. Nauka gimnastyki jest od kilku lat na Węgrzecz w pełnym rozkwicie. W ośmnastu towarzystwach ćwiczą się dorośli z wielkim zapałem. W szkołach elementarnych i średnich już oddawna nauka gimnastyki jest przedmiotem obowiązkowym. Do rozwoju gimnastyki w kraju tym przyczyniają się głównie nauczyciele gimnastyki, których liczba dosięga prawie do osiemset. Pod takiemi warunkami uważałem za stosowne wprowadzić w życie fachowe gimnastyczne czasopismo miesięczne, którego pierwszy numer wyszedł d. 15. stycznia 1882 r. *Dr. Józef R. Zák.*

Poczdam. Miasto nasze kosztem swym wystawiło nowy gmach gimnastyczny wyłącznie do użytku dziewcząt i oddał go w ręce zarządu szkolnego. Sala znaj-

duje się tuż przy budynku szkolnym, jest 20 mtr. dł. a 10 mtr. sz. i posiada poczwórne sprzęty gimnastyczne.

Düsseldorf. Miasto to cieszy się znowu czterema pięknemi salami gimnastycznemi nowo wystawionemi.

Drezno. K. ministerstwo oświaty wyznaczyło na poprawę obu sal w zakładzie kształcenia nauczycieli gimnastyki 4493·5 mk. a na sprawienie nowych przyrządów tamże 2592·5 mk.

Praga. Do zjazdu na uroczystość jubileuszową „Sokoła“ pragskiego, zgłosiło się dotychczas 615 członków Towarzystw gimnastycznych czeskich z różnych miejsc. Ze Lwowa ma wyjechać także grono chętnych członkow Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“.

KRONIKA.

Program nauki gimnastyki dla szkół realnych Austryi. (Wieden 1882). Dopiero przeszły dziesiątek lat doczekał się obowiązkowego wprowadzenia nauki gimnastyki do wszystkich szkół realnych w Austryi. Rozporządzeniem ministeryjalnem z 20. września r. 1875 wydanym był szczegółowy plan nauki gimnastyki dla szkół realnych w Czechach, podczas gdy szkoły realne innych państw koronnych, musiały się bez takowego obchodzić. Dopiero rozporządzeniem ministeryjalnem z 15 kwietnia r. 1879, został takowy dla wszystkich szkół realnych w Austryi za ważny uznany, a w r. 1882 opatrzony instrukcyją, pod nazwą „programu“ ogłoszony został, tym sposobem osięgnie się jednolitość w przeprowadzeniu nauki tej, instrukcyja bowiem zawiera w sobie nader cenne i warte uwzględnienia wskazówki dla nauczycieli gimnastyki.

Program ten rozpada się na dwie części: a) plan nauki, b) instrukcyja. Plan naukowy przebył już próbę ogniową, chociaż niektóre miejsca jego wymagałyby reformy. Proponowane przez związek austryackich nauczycieli gimnastyki zmiany te ministerstwu oświaty do uwzględnienia przedłożone zostały.

Instrukcyja rozpada się na 5 części: a) postępywanie przy nauczaniu, b) różne traktowanie przedmiotu w niższych i wyższych klasach, c) przepisy zdrowotne, d) karność, e) objaśnienia planu naukowego.

Powyższy program, tembardziej zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ uznaje on konieczność nauki gimnastyki, za nią bezwzględnie się oświadcza i wysokie wychowawcze znaczenie nauce gimnastyki przypisuje, znachodzimy tu bowiem na naczelnem miejscu następujące słowa: „nauka gimnastyki ze stanowiska harmonijnego rozwoju wszelkich władz ucznia, jakoteż równoważenia czynności umysłu i ciała, jest koniecznym składnikiem wychowania i nauczania młodzieży“.

Wedle ministeryjalnego orzeczenia tego, trudno zaiste pojąć, dla czego dla uczniów gimnazyjalnych tej samej konieczności nie przyznano, co dla uczniów szkół realnych, albowiem tylko w gimnazyjach Wyższych Rakuzkich i w Salzburgu nauka gimnastyki jest obowiązkową, podczas gdy we wszystkich innych nie, tak że często bardzo po macoszemu bywa tu uprawianą. Zdarza się nieraz, że tylko pewna ograniczona liczba uczniów bywa do nauki przypuszczaną, podczas, gdy zgłaszający się nadliczbowi, wprost odrzucani bywają — ze względów oszczędności. Spodziewajmy się atoli, że teraz będzie lepiej, pocieszając się obecnie choć tą zdobyczą. W Ołomuńcu L. Glas.

W Galicyi, nauka gimnastyki w szkołach średnich, jeszcze w opłakańszym znajduje się stanie. Szkoły realne nie tylko, że nic nie wiedzą o rozporządzeniach ministeryjalnych, wprowadzających do nich naukę gimnastyki, jako przedmiot obowiązkowy, ale nawet nie wszystkie cieszą się choćby bodaj i nadobowiązkową gimnastyką. Podobnie ma się rzecz i w gimnazyjach. Czas byłby po temu, by i w tej mierze przedsięwzięto już energiczne środki zaradcze.

W Zurychu ma zacząć wychodzić czasopismo gimnastyczne pod nazwą „Olimpos“.

W Berlinie w bieżącym roku odbędzie się wystawa higieniezna, w której i nauka gimnastyki we wszystkich jej gałęziach zajmie niepoślednie miejsce.

Walka na nogi. W Nowym Yorku jak donosi amerykańska polska gazeta „Zgoda“ odbyła się niedawno w Madison Square Garden walka na nogi kilku zwinnych biegaczy, którzy dobrze zarobili na tem. Dnia 8. marca r. b. rozdzielono w Astor House osiągnięte zyski, opowiadając sobie, że niezwalczony dotąd Rowell, dał się pokonać, bo jakiś sportsman zakładając się przeciw niemu o 400.000 £, przekupił go.

Hazael za 600 mil, które uszedł dostał 19.000 £. Fitzgerald (577 mil) 5.000 £. Noremac (556 m.) 2.400 £. Hart (542 m.) 1.600 £. Hughes (535 m.) 1.200 £ a Sullivan (525 m.) 800 £. I oto zarobek jednego tygodnia.

BIBLIOGRAFIJA

dzieł treści gimnastycznej.

1. Handbuch für den Turn- und Waffenunterricht der Jugend Von Schreibert und Hönig. Leipzig 1882.
2. Bernhardt von Gera. Das Haus- und Zimmerturnen Sammlung der Wichtigsten heilgymnastischen Uibungen, ausführbar in und ausser dem Zimmer mit und ohne Lehrer, Gerät und Unterstützung zum Gebrauch für jedes Lebensalter und für beide Geschlechter. Berlin 1881.
3. Daiber I. Körperhaltung und Schule. Oder Schreiben und Zeichnen als körperliche Thätigkeit. Stuttgart 1881.
4. Glan u. Huot. Hülfsbuch für das Mädchen-Turnen. Die Ordnungs- und Frei-Uibungen. Berlin 1881.
5. Hergsell Gustav. Die Fechtkunst. Wien, Pest, Leipzig 1881.
6. Hagelberd P. Turneinrichtung für Volksschulen und höhere Unterrichts-Anstalten. Hanover 1880.
7. Gymnastics, Golf, Curling, London and Edinburgh 1880.
8. Dr. Bendicke Hans. Grundriss zur Geschichte des Leibesübungen. Köthen. 1882. — Są też przedstawione ćwiczenia gimnastyczne u wszystkich narodów we wszystkich czasach na podstawie rozwoju historycznego. Dzieło ciekawe.
9. Dr. Luis Hoffmann. De la Gymnastique, de hydrotherapie du hammon et de leur importance au point de vue de la sante. Paris. Asselin et Cop.
10. Federatio Belge de Gymnastique Stohiligen 1882. Anvers.
11. La gimnastica educativa. Turin.
12. L'educatore gimnastico. Palermo.
13. La gimnastica. Chioggia.
14. Mente sana in corpore sano. Triest.
15. La gymnastique scolaire Bruksella w Schärbeck'a.
16. Manuel de gymnastique (1-er Partie) et de exercices militaires. Procédé de la Circulaire ministerielle du 20. mai 1880. Paris. Librairie Berger-Levrault et Comp. IX. cz. 191 str. — 0 60 M.
17. Milesi Angelo. La gimnastica fra banchii — 114 esercizi. Bergamo 1880. Tipografia. Carlo Colombo. 0·30 M.
18. Dr. Karl Maatz. Die harmonische Ausbildung von Körper und Geist in der Schule. Leipzig 1880. 0·80 M.
19. Rosin Fr. Uiber die Notwendigkeit der obligatorischen Einführung des Turnunterrichts in Mädchenschulen. Ein Mahnwort an Schule, Haus und Behörden. Potsdam 1880. 0·30 M.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.

I. Związkowa Drukarnia.